

Menú ESCOLAR SIN CARNE ni PESCADO, mes de enero de 2026

La cocina utiliza aceite de oliva y aceite de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar.

Los menús van acompañados de agua y pan blanco o pan integral, a petición del centro.

Las frutas del mes son: mandarina, manzana, naranja, pera, plátano.

Los yogures se sirven, a petición del centro, naturales o de sabores, con azúcar o sin azúcar. Los yogures con azúcar tienen máximo 12,3g/100ml.

7	8	9		
			MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS
			CROQUETAS DE COCIDO	HAMBURGUESA VEGETAL
			ENSALADA VARIADA CON QUESO (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	PATATA Y PIMIENTO ROJO ASADO
			FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Crema y hamburguesa de garbanzos con arroz / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con ensalada / Fruta
12	13	14		ARROZ CALDOSO DE VERDURAS ENSALADA VARIADA (iceberg, tomate, zanahoria rallada) YOGUR Sugerencia de cena: Quiche casera variada / Fruta
SOPA DE CALDO DE VERDURAS c/ PASTA MARAVILLA	CREMA DE ZANAHORIA Y GARBAÑOS	ESPAÑUETIS A LA CREMA	POTAJE DE JUDÍAS CON VERDURAS	ARROZ DE VERDURAS
TORTILLA A LA FRANCES	HAMBURGUESA VEGETAL	GARBAÑOS ALIÑADOS	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	CROQUETAS DE ESPINACAS
ENSALADA VARIADA (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria)	MENESTRA DE VERDURAS	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Espira de legumbre con calabacín y zanahoria / Fruta	YOGUR Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla a la francesa con pan / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Ensalada y Falafel de garbanzos con arroz / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y queso / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Pizza casera / Fruta
19	20	21	22	23
CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (lentejas)		ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE	SOPA DE CALDO DE VERDURAS c/ FIDEVÍ	POTAJE DE GARBAÑOS CON VERDURAS
CROQUETAS DE ESPINACAS		TORTILLA A LA FRANCES	HAMBURGUESA VEGETAL	HUEVOS COCIDOS
ENSALADA VARIADA CON PIPAS (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	Festivo	ENSALADA VARIADA CON CROSTONES DE PAN (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	VERDURAS (cebolla, tomate, pimiento rojo) Y PATATA	ENSALADA VARIADA (iceberg, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Sant Sebastià		FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Hervido de patata, judías y zanahoria con huevo / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Lentejas guisadas con verduras y cuscús / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Pa amb oli / Fruta
26	27	28	29	30
SOPA DE CALDO DE VERDURAS c/ PIÑONET	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS	CREMA DE CHAMPIÑONES	MACARRONES INTEGRALES CON SALSA NAPOLITANA	PAELLA DE VERDURAS
HUEVOS COCIDOS	CROQUETAS DE ESPINACAS	FRITO DE GARBAÑOS	HAMBURGUESA VEGETAL	TORTILLA A LA FRANCES
PATATA, JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA	ENSALADA VARIADA (iceberg, brotes tiernos, tomate, zanahoria rallada)	VERDURAS (cebolla, ajo tierno, pimientos) Y PATATA	ENSALADA VARIADA (iceberg, zanahoria rallada, tomate)	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Ensalada variada y hamburguesa vegetal con patata cocida / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Hervido de patata, judías, zanahoria y guisantes / Fruta	YOGUR Sugerencia de cena: Puré de verduras y seitán rebozada con ensalada / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Espira de legumbre con champiñones al curry / Fruta	FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Ensalada y quesadillas variadas / Fruta

Si necesita información de los alérgenos contenidos en el menú, contacte con cocinadosbenjamin@hotmail.com